

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

兵庫県南あわじ市の「たまねぎ」レシピ

(初回放送：2019年5月29日)

1 軒目「93歳の現役農家も大好き！あま〜い新たまねぎ」

料理①：たまねぎスライス

材料 新たまねぎ（1個）

- 作り方**
- ①新たまねぎをスライサーでスライス。
 - ②皿に平らに盛り30分置いておく。
 - ③お好みでポン酢やドレッシングをかけていただく。

*ワンポイント：空気に触れさせるのでラップはせず、冷蔵庫にも入れない。
水にさらさなくても、辛みが少なくなり、食べやすくなる。



2 軒目「転職して大成功！元ラーメン屋さんのたまねぎラーメン」

料理①：たまねぎラーメン（4人分）

材料 スープ：たまねぎ（4個）、鶏ガラ（4羽分）、しょうが・長ねぎ（各適量）
豚バラ肉（400g）、濃口しょうゆ（150cc）、水（4ℓ）
中華麺（4玉）、もやし（適量）

- 作り方**
- ①鶏ガラは洗って鍋に入る大きさに切り、さっと熱湯をくぐらせて水に取りきれいに洗う。
 - ②鍋に4リットルの水と鶏ガラ、しょうが、長ねぎ、たまねぎを入れて強火にかけ、煮立てばアクを取って弱火にし、ふたをせずにスープがボコボコする程度の火加減で1時間半煮込む。

- ③煮込んだスープを別の鍋にこし、煮立たせてから、一口大に切った豚バラ肉を加えてアクを取り、濃口醤油を加えて30分煮込む。
(一晩寝かせるとおいしくなる)
- ④スープを器に注ぎ、茹でた麺と、茹でたもやしをのせれば完成。



3軒目「厚揚げあっちゃんの ラブラブたまねぎメシ」



料理①：きつね焼き

材料 新たまねぎ（1個）、油揚げ（2枚）

- 作り方**
- ①油揚げを半分に切って袋状に開く。
 - ②たまねぎをスライスし、油揚げに詰める。
 - ③オーブントースターで焦げ目がつくまで加熱する（約4分）。
 - ④縦半分に切って器に盛り付ける。
 - ⑤マスタードとしょうゆを混ぜたものをかけていただく。



料理②：たまねぎの炊き込みご飯

材料 新たまねぎ（1個）、豚バラ肉（150g）、しょうが・しめじ・にんじん（各適量）、米（3合）、オイスターソース（大さじ1強）、しょうゆ（大さじ1強）、酒（大さじ2）、鶏ガラスープの素（小さじ1）、水（2合半ぶん）

- 作り方**
- ①米は炊く1時間前にとぎ、ザルに上げておく。
 - ②たまねぎは皮をむき、上下を切る。
 - ③豚バラ肉は食べやすい大きさ、しょうがは細切りにする。
 - ④にんじんは細切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤フライパンでしょうがを炒め、香りがでてきたら豚肉を入れ、焦げ目がつくぐらいまで炒める。
 - ⑥ ⑤に④を入れサッと炒める。
 - ⑦炊飯釜に米とオイスターソース、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素をいれ、2.5合のメモリまで水を入れる。
 - ⑧ ⑦に⑥を入れひと混ぜし、中央にたまねぎを丸ごと入れ、炊き込みモードで炊く。
 - ⑨炊けたら蓋を開け、しゃもじで中央のたまねぎを切りながら混ぜ合わせれば完成。

*ワンポイント：野菜から水分がでるので、米に対して水の量は少なめにする



料理③：たまねぎのみそ汁（6人分）

材料 たまねぎ（1個）、スナップエンドウ10本、厚揚げ（2枚）、しめじ（1／2株）
じゃがいも（2個）、にんじん（1／3本）
水（600ml）、だしの素（4g）、みそ（大さじ3）

- 作り方**
- ①食材を食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に水、にんじんを入れる。
 - ③にんじんに火が通ったら、だしの素を入れ、じゃがいもを火が通るまで煮込む。
 - ④たまねぎ、厚揚げ、しめじを入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤最後にみそとスナップエンドウを入れれば完成。



料理④：たまねぎクッキー

材料 新たまねぎ（150g）、バター（80g）、砂糖（40g）、卵（1個）
薄力粉（200g）

- 作り方**
- ①溶かしたバターに砂糖を入れ、よく混ぜる。
 - ②といた卵を、①に少しずつ加えながら混ぜる。
 - ③②にふるった薄力粉を加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ④③にみじん切りにしたたまねぎを加え、なじむまで混ぜる。
 - ⑤④を天板にスプーンで落とし、直径5cmくらいに形を整える。
（お好みで岩塩とこしょうをふる）
 - ⑥200℃に予熱したオーブンで、25～30分焼いたら完成（いい焼き色がつくまで）

